

مناسب سازی محیط برای سالمندان؛ شهر، اماکن و فضاهای دوستدار سالمند



مقدمه ✨

روند رو به رشد جمعیت سالمندان در بسیاری از کشورهای جهان، از جمله ایران، ضرورت بازنگری در شیوه برنامه‌ریزی، طراحی و مدیریت شهرها را بیش از پیش آشکار ساخته است. سالمندان به دلیل تغییرات جسمانی، روانی و اجتماعی ناشی از افزایش سن، نیازهای متفاوتی نسبت به سایر گروه‌های سنی دارند. از این‌رو، محیط زندگی آنان باید به گونه‌ای طراحی شود که امکان حفظ استقلال، افزایش مشارکت اجتماعی، ارتقای کیفیت زندگی و برخورداری از امنیت و آرامش را برای آنان فراهم کند.

بخش قابل توجهی از شهرهای امروزی با رویکردی جوان‌محور طراحی شده‌اند و در بسیاری از موارد پاسخگوی نیازهای سالمندان نیستند. وجود پله‌های متعدد، پیاده‌روهای ناهموار، کمبود نیمکت‌های استراحت، دشواری استفاده از وسایل حمل‌ونقل عمومی و سایر موانع محیطی، فعالیت روزمره سالمندان را با محدودیت مواجه می‌کند. چنین شرایطی می‌تواند موجب کاهش تحرک، افزایش انزوای اجتماعی و کاهش کیفیت زندگی این گروه از جمعیت شود.

به همین دلیل، مفهوم «شهر دوستدار سالمند» توسط سازمان جهانی بهداشت مطرح شده است. این رویکرد بر ایجاد محیط‌هایی تأکید دارد که سالمندان بتوانند در آن با حفظ استقلال، امنیت و سلامت، زندگی فعال و مشارکت مؤثری در جامعه داشته باشند. تحقق چنین هدفی مستلزم توجه هم‌زمان به ابعاد کالبدی، اجتماعی و خدماتی شهرها است.

◆ شهر دوستدار سالمند چیست؟

بر اساس تعریف سازمان جهانی بهداشت، شهر دوستدار سالمند شهری است که ساختارهای فیزیکی، اجتماعی و خدماتی آن به گونه‌ای طراحی و مدیریت شده‌اند که فرصت‌های برابر برای مشارکت فعال، زندگی ایمن و برخورداری از سلامت را برای سالمندان فراهم کنند. در چنین شهری، سالمندان می‌توانند با کمترین محدودیت در فعالیت‌های اجتماعی حضور یابند، از خدمات شهری استفاده کنند و استقلال خود را تا حد امکان حفظ نمایند.

◆ اصول طراحی محیط دوستدار سالمند

برای دستیابی به یک محیط مناسب برای سالمندان، سازمان جهانی بهداشت چند اصل اساسی را مطرح کرده است که رعایت آن‌ها نقش مهمی در ارتقای کیفیت زندگی سالمندان دارد.

- **مسکن مناسب:** محل سکونت سالمند باید به گونه‌ای باشد که در صورت کاهش توانایی‌های جسمی، امکان اصلاح و مناسب‌سازی فضا وجود داشته باشد. همچنین تجهیزات گرمایشی و سرمایشی باید متناسب با شرایط جسمانی سالمندان انتخاب شوند تا آسایش و سلامت آنان حفظ شود.
- **حمل‌ونقل مناسب:** وسایل حمل‌ونقل عمومی باید از نظر هزینه، دسترسی و ایمنی برای سالمندان مناسب باشند تا آنان بتوانند بدون وابستگی به دیگران در سطح شهر تردد کنند و از خدمات مختلف بهره‌مند شوند.
- **توسعه مشارکت اجتماعی و فرهنگی:** طراحی فضاهایی برای گفت‌وگو، ورزش، گردهمایی، استفاده از کتابخانه‌های عمومی و سایر فعالیت‌های فرهنگی با دسترسی آسان، زمینه حضور فعال سالمندان در جامعه را فراهم می‌کند و از انزوای اجتماعی آنان جلوگیری خواهد کرد.
- **ایجاد احساس تعلق و امنیت در محیط شهری:** روشنایی مناسب معابر، ایجاد محیط‌های امن، نصب تابلوهای راهنمای خوانا و همچنین آموزش شهروندان جوان درباره نیازهای سالمندان، از جمله اقداماتی است که موجب افزایش احساس امنیت و آرامش در این گروه سنی می‌شود.

◆ ابعاد کلیدی شهر دوستدار سالمند

سازمان جهانی بهداشت برای تحقق شهر دوستدار سالمند، هشت حوزه کلیدی را معرفی کرده است که در کنار یکدیگر زمینه زندگی سالم، فعال و باکیفیت سالمندان را فراهم می‌کنند.

1. **فضاها و ساختمان‌های عمومی:** یکی از مهم‌ترین ارکان شهر دوستدار سالمند، طراحی مناسب فضاهای عمومی است؛ زیرا سالمندان بخش قابل توجهی از فعالیت‌های روزانه خود را در این محیط‌ها انجام می‌دهند.

— پیاده‌روهای هموار، عریض و بدون مانع، امکان تردد ایمن را برای سالمندان فراهم می‌کنند و احتمال زمین خوردن و آسیب را کاهش می‌دهند. همچنین نصب نیمکت‌های متعدد مجهز به پشتی و سایه‌بان، فرصت استراحت را در مسیرهای پیاده‌روی فراهم می‌سازد و موجب افزایش حضور سالمندان در محیط‌های شهری می‌شود.

— از دیگر ویژگی‌های فضاهای عمومی دوستدار سالمند می‌توان به استفاده از تابلوهای راهنمای خوانا با فونت درشت، طراحی دستگاه‌های خودپرداز با دستورالعمل‌های ساده و قابل فهم و همچنین ایجاد سرویس‌های بهداشتی قابل دسترس اشاره

کرد. رعایت این موارد موجب می‌شود سالمندان با استقلال بیشتری از امکانات شهری استفاده کنند و احساس امنیت و آرامش بیشتری داشته باشند.

- علاوه بر فضاهای عمومی، مراکز خدماتی و فرهنگی نیز باید متناسب با نیازهای سالمندان طراحی شوند. پارک‌های سالمندمحور می‌توانند با ایجاد مسیرهای پیاده‌روی ایمن، ایستگاه‌های ورزشی ویژه سالمندان، فضاهای مناسب برای انجام بازی‌هایی مانند شطرنج و تأمین روشنایی کافی، زمینه فعالیت بدنی و تعامل اجتماعی این گروه را فراهم کنند.
- کتابخانه‌ها و فرهنگسراها نیز با بهره‌گیری از آسانسور، اتاق‌های مطالعه آرام و کارکنان آموزش‌دیده می‌توانند دسترسی سالمندان به فعالیت‌های فرهنگی را تسهیل کنند.
- همچنین در مساجد و اماکن مذهبی، وجود محل‌های نشستن مناسب، وضوخانه‌های ایمن و مسیرهای حرکت بدون مانع، حضور سالمندان را در فعالیت‌های مذهبی و اجتماعی آسان‌تر می‌سازد.

2. حمل‌ونقل عمومی: از مهم‌ترین عوامل حفظ استقلال سالمندان به شمار می‌رود. هرچه دسترسی سالمندان به وسایل حمل‌ونقل

- عمومی آسان‌تر و ایمن‌تر باشد، امکان حضور آنان در فعالیت‌های اجتماعی، فرهنگی و درمانی نیز افزایش خواهد یافت.
- در یک سیستم حمل‌ونقل دوستدار سالمند، وسایل نقلیه عمومی باید دارای پله‌های کم‌ارتفاع بوده و صندلی‌های ویژه سالمندان در آن‌ها پیش‌بینی شود.
 - ایستگاه‌های اتوبوس نیز باید به سایه‌بان، صندلی مناسب و تابلوهای اطلاع‌رسانی با نوشته‌های خوانا مجهز باشند تا سالمندان بتوانند با آسودگی از این خدمات استفاده کنند.
 - همچنین افزایش زمان عبور عابران پیاده در چراغ‌های راهنمایی می‌تواند با فراهم کردن فرصت کافی برای عبور ایمن سالمندان، ایمنی، آسایش و استقلال سالمندان را در تردهای شهری افزایش داده و خطر بروز حوادث را کاهش دهد.
 - از سوی دیگر، آموزش کارکنان بخش حمل‌ونقل برای برخورد مؤدبانه، صبورانه و همراه با احترام با سالمندان، نقش مهمی در ارتقای کیفیت خدمات دارد.
 - همچنین ایجاد خطوط تلفنی یا سامانه‌های کاربردی برای رزرو تاکسی ویژه سالمندان، می‌تواند دسترسی این گروه به خدمات حمل‌ونقل را تسهیل کند.

3. مسکن: ایمن‌سازی منازل و امکان مناسب‌سازی آن‌ها برای سالمندان آسیب‌پذیر

4. مشارکت اجتماعی: توجه به دسترسی سالمندان به برنامه‌های فرهنگی، اجتماعی و ایجاد ارتباط میان نسل‌ها

5. احترام به سالمندان و جلوگیری از تبعیض سنی

6. حمایت از مشارکت مدنی و اشتغال

7. فراهم کردن ارتباطات و اطلاعات قابل دسترس

8. ارائه خدمات سلامت و حمایت اجتماعی

♦ نمونه‌هایی از شهرهای دوستدار سالمند در جهان

کشورهای مختلف جهان اقدامات متنوعی برای مناسب‌سازی محیط زندگی سالمندان انجام داده‌اند. در شهر توکیو، مسیرهای ویژه سالمندان در شبکه مترو، تابلوهای راهنمای چندزبانه و سیستم هشدار سقوط در منازل از جمله اقدامات قابل توجه در راستای حمایت از سالمندان است.

در شهر نیویورک نیز توسعه پیاده‌روهای گسترده و اجرای برنامه‌های حمایتی مرتبط با سالمندان از اقدامات مهم محسوب می‌شود. مادرید با اجرای برنامه‌های آموزش دیجیتال برای سالمندان و راه‌اندازی سیستم تماس اضطراری محلی، تلاش کرده است مشارکت اجتماعی و امنیت این گروه را افزایش دهد.

در ایران نیز برنامه شهر دوستدار سالمند در برخی مناطق شهر تهران با همکاری شهرداری و سازمان بهزیستی آغاز شده و خدماتی مانند خطوط تلفنی مشاوره سالمندان در برخی مناطق ارائه می‌شود.

♦ شاخص‌های ارزیابی شهر دوستدار سالمند

برای ارزیابی میزان موفقیت شهرها در مناسب‌سازی محیط برای سالمندان، شاخص‌های مختلفی مورد توجه قرار می‌گیرد. کیفیت پیاده‌روها از نظر عرض، شیب و روشنایی، مدت زمان عبور عابران پیاده در چراغ‌های راهنمایی، وجود مراکز اجتماعی ویژه سالمندان، میزان مشارکت سالمندان در برنامه‌ریزی‌های شهری، تنوع خدمات بهداشتی، اجتماعی و فرهنگی و همچنین میزان احساس امنیت سالمندان هنگام استفاده از حمل‌ونقل عمومی، از مهم‌ترین شاخص‌های ارزیابی شهر دوستدار سالمند به شمار می‌روند. بررسی مستمر این شاخص‌ها می‌تواند نقاط قوت و ضعف شهرها را مشخص کرده و زمینه برنامه‌ریزی مناسب‌تر را فراهم سازد.

♦ چالش‌ها و فرصت‌های شهر دوستدار سالمند در ایران

اجرای برنامه‌های شهر دوستدار سالمند در ایران با چالش‌هایی نیز همراه است. محدودیت منابع مالی در شهرداری‌ها، پایین بودن اولویت موضوع سالمندی در سیاست‌گذاری‌های شهری، نبود آمار دقیق در سطح محلات و کم‌توجهی به مشارکت سالمندان در طراحی فضاهای شهری، از جمله مهم‌ترین موانع موجود در این مسیر محسوب می‌شوند.

در مقابل، فرصت‌های ارزشمندی نیز برای توسعه این رویکرد وجود دارد. افزایش مشارکت سازمان‌های مردم‌نهاد، گسترش فناوری‌های هوشمند در خدمت سالمندان و همکاری دانشگاه‌ها برای تدوین راهنماها و دستورالعمل‌های بومی، می‌تواند زمینه تحقق شهرهای دوستدار سالمند را بیش از پیش فراهم کند.

♦ پیشنهاد‌های کاربردی

برای حرکت به سوی شهرهای دوستدار سالمند، می‌توان اقدامات متعددی را در دستور کار قرار داد. تهیه نقشه خدمات سالمندان در سطح محلات، آموزش کارکنان شهرداری و بخش حمل‌ونقل درباره ویژگی‌ها و نیازهای سالمندان، تشکیل شورای مشورتی سالمندان در شهرداری‌ها، استفاده از چک‌لیست‌های جهانی همراه با بومی‌سازی متناسب با شرایط کشور و توسعه فناوری‌های شهر هوشمند با در نظر گرفتن محدودیت‌ها و نیازهای سالمندان، از جمله راهکارهای کاربردی در این زمینه به شمار می‌روند. اجرای این اقدامات می‌تواند زمینه افزایش مشارکت اجتماعی، استقلال و کیفیت زندگی سالمندان را فراهم کند.

♦ جمع‌بندی

افزایش جمعیت سالمندان، برنامه‌ریزی برای ایجاد محیط‌های دوستدار سالمند را به یکی از ضرورت‌های نظام سلامت و مدیریت شهری تبدیل کرده است. مناسب‌سازی فضاهای عمومی، بهبود وضعیت حمل‌ونقل، توسعه خدمات اجتماعی و سلامت، افزایش مشارکت سالمندان در تصمیم‌گیری‌های شهری و بهره‌گیری از فناوری‌های نوین، از مهم‌ترین اقداماتی است که می‌تواند به ارتقای

کیفیت زندگی سالمندان کمک کند. تحقق شهر دوستدار سالمند نیازمند همکاری مستمر دستگاه‌های اجرایی، شهرداری‌ها، دانشگاه‌ها، سازمان‌های مردم‌نهاد و خود سالمندان است تا محیطی ایمن، در دسترس و پویا برای زندگی سالمندان فراهم شود. این رویکرد علاوه بر افزایش رفاه سالمندان، موجب ارتقای سلامت و کیفیت زندگی تمامی شهروندان خواهد شد.

منابع:

- راهنمای ساخت فضاهای شهری استاندارد برای افراد سالمند و ناتوان. علیزاده، م و همکاران. نشر شهر
- راهنمای ایمنی سالمندان. علیزاده، م و همکاران. نشر تندیس
- سازمان جهانی بهداشت (WHO). چارچوب شهرهای دوستدار سالمند (Age-Friendly Cities Framework)

تهیه‌کننده:

اکرم اسرافیلی. کارشناس برنامه سالمندان. شبکه بهداشت و درمان شهرستان مبارکه. مرداد 1405